Kontakt zur sozialpädagogischen Unterstützung während der Corona Zeit

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

die „Corona-Krise“ stellt für uns alle eine ganz besondere und herausfordernde Zeit dar.
Ich möchte Ihnen natürlich auch in dieser turbulenten Zeit zur Seite stehen.
Gerne können Sie sich per Email bei Beratungsbedarf zu all Ihren aktuellen Sorgen und Themen, die Sie beschäftigen bei mir melden.

Das Corona-Virus stellt unserer aller Welt gerade auf den Kopf. Unser Alltag und unsere Wochenstruktur hat sich maßgeblich verändert: Schulen und Freizeiteinrichtungen sind geschlossen und direkte Kontakte zu vermeiden. Gerade bei diesem schönen Frühlingswetter ist es frustrierend die Zeit ohne seinen Freundeskreis zu verbringen und der sportliche Ausgleich und viele andere Freizeitbeschäftigungen fallen im Moment zusätzlich weg.
Dass Ihnen da auch mal die Decke auf den Kopf fällt und Sie nicht wissen, was Sie mit sich anfangen sollen ist völlig normal. Auch dass die mittlerweile so lange andauernden Beschränkungen Auswirkungen auf Ihre Stimmung und Ihre Motivation haben ist absolut nachvollziehbar. Zudem sind Sie auch in Ihrem häuslichen Umfeld vermutlich so lange wie noch nie mit Ihrer Familie auf oft engstem Raum zusammen und bekommen auch hier Konflikte mit oder sind in diese involviert.
Die derzeitige Situation birgt für uns alle viele Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Aber: Sie sind nicht allein! Ich habe auch in dieser Ausnahmesituation ein offenes Ohr für vertrauliche Gespräche und unterstütze Sie auch bei der Suche oder dem Kontaktaufbau zu weiteren Hilfsangeboten

Bitte melden Sie sich bei Bedarf zunächst über meine Email-Adresse - gerne auch mit Rückrufwunsch: **Vanessa.Nubert@fosbos-ffb.de**

Ab dem 27.04.2020 können Sie auch - unter Berücksichtigung der aktuellen Vorschriften (mindestens 1,5 m Abstand) und mit Mund-Nasen-Maske - persönliche Termine bei mir im Büro (Zimmer E.206) wahrnehmen.

Gemeinsam finden wir sicher Möglichkeiten und Lösungen wie Sie mit Ihrer Langeweile, Ihren Ängsten und Unsicherheiten, Ihren familiären Konflikten, Ihrer fehlenden Motivation, Ihrer Traurigkeit und allem was Sie sonst noch beschäftigt und Ihren Alltag einschränkt, umgehen können!

Nachfolgend erhalten Sie noch ein paar Tipps, wie Sie Ihre Zeit im Moment sinnvoll gegen Langeweile nutzen können und auch noch weitere Hilfsangebote, die Sie telefonisch erreichen können.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Geduld aber vor allem: **bleiben Sie gesund!**

Viele Grüße,

Vanessa Nubert

Nachfolgend möchte ich Ihnen weitere **Hilfsangebote** nennen:

- Kummertelefon Fürstenfeldbruck Tel.: 08141-512525 (Mo-Fr)
- Nummer gegen Kummer: 116 117 (Mo-Sa 14-20 Uhr)
- Kinder- Jugend und Familie: Elterntelefon Tel.: 08141-512526 (Mo-Fr)
- Sozialpsychiatrische Dienst der Caritas Tel.: 08141-32078070
- Krisendienst der Psychiatrie Tel.: 0180-6553000
- Erstberatung des Jugendamtes bei akuten familiären Krisen (für minderjährige)

  Tel.: 08141-519 599 (Mo-Fr von 08.30 -12.00 Uhr)
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ Tel.: 08000 116 016
- Frauennotruf und -beratung: Tel.: 08141 - 290 850
- Hilfetelefon bei Fragen und für Hilfe zu sexuellem Missbrauch Tel.: 0800 22 55 530 (Mo/Mi/Fr 9.00-14.00 Uhr; Di/Do 15.00-17.00 Uhr)
- Telefonseelsorge Tel.: 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222
- Kinder- und Jugendtelefon Tel.: 0800 11 10 333
- Sucht- und Drogenhotline Tel.: 01805 31 30 31
- Online Jugend-Beratung: anonym und kostenlos:

  https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html
- Online-Hilfe bei sexuellem Missbrauch:

  https://nina-info.de/save-me-online/
- Informationen und Ansprechpartner bei sexuellem Missbrauch:

  https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html

4 Tipps bei Langeweile:

- Zimmer umgestalten. Ein neues Lernumfeld schafft oft schon wieder mehr Motivation, sich an den Schreibtisch zu setzen. Vielleicht verändern Sie einfach die Position Ihrer Möbel, bringen ein neues Bild oder eine neue Farbe an die Wand oder basteln sich eine Collage mit den Lieblingsbildern Ihrer Freunde. Schaffen Sie sich ein Umfeld, an dem Sie sich wohlfühlen mit Dingen, die Sie gerne betrachten. So verbringen Sie gleich viel lieber die Zeit in Ihrem Zimmer.

- Alte Fotos anschauen und sortieren. Der Handyspeicher ist ständig voll weil viel zu viele Bilder und Videos darauf gespeichert sind? Die freie Zeit können Sie sinnvoll nutzen, um auf Ihrem Handy (Tablet / PC) ein bisschen "aufzuräumen". Beim Ansehen der Fotos kommt Ihnen sicher wieder die ein oder andere lustige Erinnerung hoch und das trägt gleich zu Ihrer guten Laune bei :) Sie können sich eigene Ordner anlegen und nach Themen sortieren, so können Sie jederzeit auf schöne und lustige Erinnerungen zugreifen, wenn Sie merken dass Ihre Stimmung gerade wieder etwas gedrückt ist und sich dadurch aufmuntern.

- Kleiderschrank und Ihre Schubladen ausmisten und neu sortieren. Jetzt ist endlich Zeit, sich nochmal alle Kleiderstücke vorzunehmen und sich von nicht passenden Kleidungsstücken oder Teilen, die Sie einfach seit Monaten (oder noch nie) getragen haben - zu verabschieden. Sie können auch endlich mal überprüfen, ob alle Socken noch das passende Gegenstück haben ;-)

- Ein neues Hobby entdecken. Vielleicht haben Sie in Ihrem bisherigem Alltag(s-Stress) noch gar keine Möglichkeiten gehabt, sich kreativ zu entfalten und können nun endlich mal die Dinge in Angriff nehmen, die Sie so lange aufgeschoben haben. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! Vielleicht lernen Sie ein paar ganz neue Facetten Ihrer Persönlichkeit kennen! Probieren Sie sich im Wohnzimmer-Yoga über YouTube; malen, lesen, singen Sie; informieren Sie sich über Ihr Lieblingsinstrument oder Ihre Lieblingspflanze; säen Sie Kräuter (das geht auch im Zimmer auf der Fensterbank) und beobachten Sie sie beim wachsen - der Cocktail mit der eigenen Minze schmeckt gleich noch besser ;)